کچی کلی کچنار کی کچا تمھارا دل

خاک ایسی دوستی پے جو توڑے ھمارا دل

کیا آپ نے کبھی یہ خوبصورت سبزی کھائ ہے؟

*کچنار اور گوشت۔

*کچنار قیمہ

*کچنار سے تھائرائڈ کا علاج

کچنار ایک انتہائ خوبصورت درخت ہے جو پاکستان کے مختلف علاقوں میں باآسانی کاشت کیا جاسکتا ہے لیکن نہ جانے کیوں ہمارے باغباں خواتین و حضرات اس کو نظر انداز کرتے ہیں۔ آئیے اس درخت کے فوائد جانئے۔ پھر آپ کبھی اس کو نظر انداز نہیں کریں گے۔

کچنار کا سائنسی نباتاتی نام **Bauhinia variegata** ہے۔
براعظم ایشیاء میں ہندُستان،پاکستان اور چین میں کَچنار کے
پودے بکثرت پائے جاتے ہیں۔اُردو،پنجابی اور ہندی زبانوں میں
اسے "کَچنار" کہا جاتا ہے جبکہ بنگالی زبان میں "کَنچَھن"کے نام
سے معروف ہے۔ اُردو شاعری میں " کَچنار کی کَچّی کلی " کو
غزل میں "ترکیب" کا درجہ دے دیا گیا ہے۔

" کچّی کَلی کچنار کی ،کچّا تمہارا دل---- "،

اس غزل نے کبھی آپ کے دل کے تار بھی ہولے سے جَھنجَھنائے
ہوں گے۔

کچنار یا کچنال کا آبائی وطن ہندوستان سمجھا جاتا ہے ۔
کچنار گرم آب و ہوا میں زیادہ پھیلتی اور پھولتی ہے۔ کچنار
کی افزائش تخم ریزی کے علاوہ پیوند کاری سے بھی ہوتی ہے۔
مارچ کے مہینے میں اس کے پتے گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔اور
پھول کی کلیاں موسمِ بہار کی آمد کی اطلاع دیتی ہیں۔کچنار
کے پیڑ گھروں، پبلک پارکوں ، جنگلات اور شہروں میں

سڑکوں کے کناروں پر لگائے جاتے ہیں تاکہ لوگ ان کی خوب صورتی سے محظوظ ہو سکیں۔

شعرائے کرام نے کچنار کی کلی کوا یک حسین وجمیل دو شیزہ سے تشبیہ دی ہے۔ کچنار کی لکڑی بڑی مضبوط ہوتی ہے جس کی آیورویدک اور طبِ یونانی میں بہت اہمیت ہے۔ کچنار کے پھول، پتے ،چھال اور جڑ زمانہ قدیم سے آیورویدک اور طبِ یونانی میں ادویہ بنانے میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔کچنار کی کلیاں تنہا یا قیمے کے ساتھ پکائی جاتی ہیں۔جوکافی ذائقے دار ہوتی ہیں۔کچنار میں حیا تین لف، ب اور ج (وٹامنز اے ،بی اور سی) کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہیں اور دیگر مفیدِ صحت اجزا بھی ہوتی ہیں۔

آجکل کچنار کی کلیوں کا سیزن ہے۔ یہ سبزی صرف دو تین ھفتوں کے لئے ہی مارکیٹ میں آتی ہے۔ مارچ اور اپریل کے مہینوں میں آپ کو یہ اکثر سبزی کے ٹھیلوں اور بچت بازاروں میں دستیاب ہوتی ہے۔ اس کی سادہ بھجیا بھی بنائ جاتی ہے

لیکن یہ سب سے زیادہ لذیذ قیمے کا ساتھ بنتی ہے۔ قیمہ اگر بکرے کا ہو تو کیا بات ہے لیکن آپ اس کو گائے کے گوشت یا مرغی کے گوشت کے ساتھ بھی بنا سکتے ہیں۔

کَچنار کے پودوں سے حاصل شدہ اس کے پُھولوں کی نرم ٹہنیاں حاصل

کی جاتی ہیں جو کَچنار کی پھلیاں کہلاتی ہیں۔ یہ شاخیں یا ٹہنیاں بھی ایک خاص قسم کا ساگ ہے۔ ان پَھلیوں کی مُناسب کاٹ چھانٹ کر کے ان کی بُھجیا بنائی جاتی ہے جو روٹی،چپاتی،پُوری یا پراٹھے کے ساتھ کھانے میں انتہائی پُر لطف اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا کے عام باشندوں کی مرغوب غذا ہے۔

کچنار کے پھول اور کلیوں کے علاوہ چھال اور جڑکی بھی کافی اہمیت ہے اس کے تنے کی چھال قبض پیدا کرتی ہے مگر طاقت بخش ہوتی ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتی ہے۔

جذام اور معدے کے زخم کے مریضوں کو یہ بطور دو ا دی جاتی ہے۔ اس کی جڑ صفراسی کیفیت میں بھی دی جاتی ہے۔ مرد اور خواتین کی مخصوص جنسی بیماریوں کے علاج میں بھی کام آتی ہے۔ خون صاف کرتی ہے۔ دمے کے علاج اور ماؤتھ واش کے طورپر بھی استعمال کرائی جاتی ہے ۔ معدے میں ریاح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔

کچنار کی چھال خون کے اخراج کو روکتی ہے۔ اس کا جو شاندہ فربہی کو کم کرتا ہے۔ ی فسادِ خون کا بہترین علاج ہے اور بواسیر کے مرض میں کچنار کا کھانا بے حد مفید ہے۔ پیشاب کے امراض دُور کرنے میں کچنار کی سبزی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ اچار بہت مزے دار ہوتا ہے۔

کچنار دیر سے ہضم ہوتی ہے لہٰذا معالجین کہتے ہیں کہ اسے بغیر ادرک اور گرم مصالحے کے نہیں کھانا چاہیے۔ اس کی سبزی میں دہی اور زیرہ ملانے سے اس کے نقصان دہ اثرات دُور ہو جاتے ہیں۔ شہید حکیم محمد سعید نے لکھا ہے کہ دہی کچنار کے سب نقصانات کی اصلاح کر دیتی ہے۔

کچنار میں بہت سی خوبیاں ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اس پر مزید تحقیق ہو، تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ کچنار سرطان اور ذیابیطس کے ارمراض ختم کرنے میں کلیدی کردار ادا کر سکتی ہے یا نہیں۔

کچنار کی کلیاں آج کل مل رہی ہیں۔ پہلے اسے حکیم لوگ بطور دوا بھی

تجویز کرتے تھے۔ خون کی تیزابیت اس کا سالن کھانے سے قدرتی طور پر کم ہوجاتی ہے۔ اس کی کلیاں اور پھول سب صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ اس کے پھولوں کا گلقند بھی بنتا ہے۔ اس کی پھلیوں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے جو بہت اچھا ذائقہ والا ہوتا ہے۔ کلیوں کو ابالنا نہیں چاہیے۔ ان کو اچھی طرح صاف کیجئے۔ ڈنڈیاں توڑ لیں۔ دھوکر چھلنی میں رکھیں تاکہ پانی نچڑ جائے۔ اب آپ اسے گوشت میں پکا سکتی ہیں۔ قیمہ میں ڈال سکتی ہیں۔ بکرے کے گوشت میں لذیذ سالن بنتا ہے۔ گوشت بھون کر اس میں کچنار کی کلیاں ڈالیے۔ تھوڑا سا بھون کر دہی ڈالیے۔ دہی ڈالنے سے کچنار کا ذائقہ بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح آلو اور کچنار کی سبزی بنتی ہے۔ کچنار ابالنے سے

غذائیت کم ہوجاتی ہے۔ کچنار معدے اور آنتوں کو طاقت دیتی ہے۔ جن لوگوں کا معدہ کمزور ہونے کی وجہ سے پیٹ صحیح نہ رہتا ہو۔ بار بار موشن آتا ہو۔ وہ بھی کچنار کھانے سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔ آنتوں کے کیڑے بھی خارج ہوجاتے ہیں۔ کچنار کے موسم میں آپ اسے ضرور استعمال کیجئے۔ قدرت کی اس نعمت سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ کچنار کے درخت کی چھال اور گوند بھی کام آتے ہیں۔ اللہ نے اس درخت میں بے شمار فوائد رکھے ہیں۔

کچنار اور گوشت پکانے کا طریقہ:

* گوشت یا قیمہ ایک کلو

* کچنار ایک کلو

* گھی سوا کپ

* پیاز چار عدد (بڑی)

* دہی چار کپ

* ہلدی حسبِ ضرورت

* لال مرچ حسبِ ضرورت

* نمک حسبِ ضرورت

* پانی حسبِ ضرورت

ادرک پسی ہوئ تین بڑے چمچ

گرم مصالحہ پسا ہوا ایک چائے کے چمچ

2. پیاز گھی میں سرخ کرکے اس میں گوشت ڈالیں اور تھوڑی دیر بھوننے کے بعد ہلدی، لال مرچ، نمک ، ادرک اور دہی ڈال کر بھون لیں۔

3. اس کے بعد ضرورت کے مطابق پانی ڈالیں اور گوشت کو گلا لیں۔

4. پانی خشک ہونے پر اچھی طرح بھون لیں۔

5. کچنار کو دو چار گھنٹہ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر وہ پانی پھینک کر دوبارہ دو تین بار خوب اچھی طرح دھو کر پانی اچھی طرح نچوڑ لیں۔ اچھی طرح دھونے کے بعد بھنے ہوئے گوشت یا قیمے میں ڈال دیں اور مزید کچھ دہی اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں. یاد رکھئے کہ کچنار میں ذائقہ دہی اور ٹماٹر کے بغیر نہیں آتا۔ تھوڑی دیر کےلئے بھونیں۔

6. آخر میں تھوڑا سا پانی ڈال کر اوپر سے ڈھک دیں اور دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔

7. جب کچنار اور گوشت گَل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔اور گرم مصالحہ ملا دیں۔ اس میں ادرک باریک کتری ہوئ چھڑک دیں۔ کچنار کے لئے دہی، ٹماٹر، گرم مصالحہ اور ادرک ضروری ہے۔

8.

9. نوٹ: کچھ لوگ کچنار کی کلیوں کو ابالنے کے بعد ان کا
پانی نتھار لیتے ہیں اور اس کے بعد ان کو گوشت یا قیمہ میں
شامل کرتے ہیں۔ اس سے کچنار کی غزائیت ضائع ہو جاتی ہے۔
بہتر تو یہی ہے کہ کچنار کو رات بھر پانی میں بھگو دیں اور
صبح اچھی طرح چھان کر دھو کر استعمال کریں۔۔

کچنار سے تھائرائڈ کا علاج

تھائراکسن ہارمون کی مقدار چیک کرنے کے لئے خون میں
تھائرائڈ کا ہارمون TSH چیک کیا جاتا ہے۔ TSH, T4, T3
نہیں بلکہ یہ دماغ سے خارج ہوتا جو تھائرائڈ کے ہارمون بنانے
زیادہ ہو گا تو اس کا TSH کی مقدار کو کنٹرول کرنا ہے۔ اگر
مطلب تھائرائڈ خود کم ہارمون بنا رہا ہے اور دماغ اسے زیادہ
خارج کر رہا ہے۔ اگر TSH بنانے کا حکم دینے کے لئے زیادہ
نارمل یا نارمل کے قریب ہو T4 زیادہ ہو اور تھائراکسن TSH
تو بھی اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ جسم کی ضرورت کے
مطابق تھائراکسن کم ہے۔ ایسی صورت میں کچھ دن بعد

دوبارہ ٹیسٹ ضرور کروانا چاہیے یا طبیب کے مشورے سے معمولی مقدار میں دوا شروع کرنا چاہیے۔ تھائراکسن نارمل سے زیادہ ہونے یا ہائپر ہونے کی صورت میں دوسری طرح کی دوا دی جاتی ہے۔

علاج:-

کچنار کے تنے کاچھلکا 1 کلو

تیل بنولہ 1 کلو

برگ کچنار 1 پاو

پانی 6 کلو

پہلے پوست کچنال کو خوب پکائیں کہ پانی ڈیڑھ کلو رہ جائے پھر اسے چھان لیں اور روغن بنولہ میں ڈال دیں ۔برگ کچنال کو خوب گھوٹ کر چٹنی کی طرح بنا لیں اور شامل کریں

نرم آگ پر پکائیں جب چٹنی جل جائے تو نیچے اتار لیں اور تیل فلٹر کر لیں

دو چمچ صبح و شام دودھ میں ڈال کر پلائیں

3 ہفتہ مکمل علاج ہے ۔مرض کو نابود کر دیتا ہے۔

کچنار کی کاشت:

کچنار برصغیر پاک و ہند کےطول و عرض میں ہر جگہ پایا جاتاہے، ہمالیہ کے دامن سے کنیاکماری تک ہر جگہ۔ سطح سمندرسے ۱۳۰۰ میٹر کی بلندی سے لے کر سندھ اور پنجاب کے صحرا ئی اور میدانی علاقوں تک سب جگہ ہی پھلتا پھولتا ہے۔ زمین بھی تقریباً ہر طرح کی راس ہےلیکن زیادہ نمکیات والی زمینوں میں کاشت ذرا مشکل ہے، تیزابی زمینیں زیادہ بھاتی ہیں۔ کاشت بہت ہی آسان ہے اور اسے بیج سے اور اس کی شاخوں پر مٹھی باندھ کر اگایا جاسکتا ہے، مٹھی باندھنے کے عمل کو انگلش میں ائیر لیئرنگ بھی کہا جاتاہے۔اس کا بیج ایک سال تک نیا پودا بنانے کے لئے کارآمد ہوتا ہے۔

کچنار کی کلیاں بڑی تعداد میں پھول بننے سے پہلے ہی توڑ لی جاتی ہیں کہ بطور سبزی اس کی بڑی مانگ ہے اور اپنے کاشتکار کے لئے بڑی منافع بخش ہے۔ پھر بھی کچنار کا درخت پھولوں سے خالی کم ہی نظر آتاہے۔ جیسے جیسے گرمی بڑھتی ہے پھول جھڑتے ہیں اور کچنار کے درخت سے لمبی لمبی پھلیاں لٹکنے لگتی ہیں ۔ آٹھ سے بارا انچ لمبی اور ایک انچ چوڑی ان پھلیوں میں کچنار کےسیاہی مائل بھورے بیج ہوتے ہیں۔ہر پھلی میں ۱۰ سے ۱۵ گول مگر چپٹے اور باریک بیج ہوتے ہیں۔

کچنار کے درخت کو عموماً آرائیش کے لئے ہی لگایا جاتاہے ۔اس کے خوش رنگ پھول تتلیوں کے لئے بڑی کشش رکھتے ہیں اورباغ کی رونق بڑھانے کا کام کرتے ہیں۔یہ تتلیوں کی اس سے محبت ہے یا حسن اتفاق کہ کچنار کے پھول اپنی وضع قطع میں تتلیوں سے بہت مشابہت رکھتے ہیں۔ ملک میں کچنار کی کاشت کی موجودہ صورت حال ہمارے اپنے تمام دیگر مقامی پودوں اور درختوں سے مختلف نہیں ہے۔ غیر مقامی پودوں کی کی کاشت نے بہت سے ماحولیاتی مسائل کو جنم دیا ہے اور ایسی صورت حال پیدا ہوتی جارہی ہے کہ آنے والے وقتوں میں

ہم اپنے مقامی پودے صرف کتابوں میں ہی دیکھ سکیں گے۔
کچنار بھی لاہور کے علاوہ سب بڑے شہروں میں شاید ہی
دیکھنے کو ملے۔

0307-8162003